



## **PRUEBA DE ACCESO A PROGRAMAS DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FEDERACIÓN ARAGONESA DE REMO TEMPORADA 2019/2020**

### **FECHA Y LUGAR DE CELEBRACIÓN:**

Fecha: sábado 5 de octubre de 2019 a las 10h.

Lugar: Instalaciones deportivas de Edificio Aura. Avda. José Atarés, 7. 50018 Zaragoza

### **CATEGORÍAS**

Plan de Tecnificación de Mejora: a este programa pueden presentarse remeros de las categorías alevín, infantil, cadete y juvenil en la temporada 2019/2020.

Plan de Tecnificación Cualificada: a este programa pueden presentarse remeros de las categorías infantil, cadete juvenil y sub'23 en la temporada 2019/2020.

### **PLAZAS CONVOCADAS PARA CADA PROGRAMA**

Se convocan 8 plazas para cada programa de entrenamiento, a las que tendrán acceso los 8 remeros que hayan obtenido mayor puntuación en las pruebas.

Excepcionalmente se podrán aceptar hasta 10 remeros por grupo, si la puntuación obtenida por los deportistas aconseja ampliar alguno de los grupos.

### **REQUISITOS DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO**

- Saber nadar.
- Tener licencia por un club aragonés.

### **CONTENIDO DE LAS PRUEBAS**

- Cumplimentación de hoja de recogida de datos por el deportista.
- Medición de las variables antropométricas: Peso, talla y envergadura.
- Valoración del estadio madurativo.
- Realización de test de ergómetro en la distancia de 100m.
- Valoración de técnica de remo en balsa de remo.

### **OBSERVACIONES**

- A las pruebas se debe venir con ropa de deporte para poder realizar el test de ergómetro y prueba de remo en balsa; preferentemente con "platanito".
- En la instalación hay duchas para poder hacer uso de ellas tras las pruebas.
- El orden de las pruebas puede no coincidir con el indicado en el apartado anterior, al objeto de que éstas no se alarguen más de lo necesario.
- No se realiza en estas pruebas un test máximo en la distancia oficial, por lo que es necesario que cada deportista nos indique su mejor marca obtenida hasta la fecha de las pruebas.



- También debe indicar los resultados deportivos obtenidos en las últimas tres temporadas y las notas medias del último curso, por lo que debe acudir a las pruebas con esta información.

### **VALORACIÓN DE LAS PRUEBAS**

- a) Variables antropométricas (Máximo 20 puntos):
  1. Talla: por cada 5 unidades que pase el percentil 50 para su edad, 1 punto.
  2. Peso: por cada 10 unidades que pase el percentil 50 para su edad, 1 punto. (Máximo 2 puntos). En talla y peso se emplea como referencia las tablas de percentiles facilitados por la Asociación Española de Pediatría (jun. 2008). (Anexo I)
  3. Envergadura: Por cada 2cm. que pase su estatura, 1 punto.
  4. Estadío madurativo: A valorar por el técnico, según observe la maduración del deportista en relación con su edad: a menor maduración, mayor puntuación. (Máximo 5 puntos).
- b) Resultados deportivos (obtenidos en los últimos 3 años): (Máximo 30 puntos)
  1. Por cada año que haya participado en un Campeonato de España: 2 puntos.
  2. Por final obtenida en Campeonato de España: 5 puntos.
  3. Por medalla de bronce obtenida en Campeonato de España: 8 puntos bronce, 10 plata, 12 oro.
  4. Por concentración con selección nacional: 15 puntos
  5. Por haber participado con selección española en competición oficial de ámbito internacional: 30 puntos.
- c) Resultados académicos: (Máximo 10 puntos)
  1. Por cada punto que supere al 5 la nota media global del curso: 2 puntos.
- d) Resultados tests de condición física (30 puntos):
  1. Test remoergómetro en distancia oficial: (Ver puntuación en tabla adjunta) (Máximo 20 puntos). (Anexo II).
  2. Test remoergómetro en 100m: (Ver puntuación en tabla adjunta) (Máximo 10 puntos). (Anexo II).
- e) Valoración equipo técnico (Máximo 10 puntos):
  1. Valoración de la técnica de remo en couple y en punta: Máximo 4 puntos en couple y 4 en punta.
  2. Valoración psicológica y social: Máximo 2 puntos.
- f) Participación en grupo de tecnificación en temporadas anteriores (10 puntos): los remeros que hayan participado en un grupo de tecnificación en alguna de las dos últimas temporadas contarán con 10 puntos más en la valoración final.

### **PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN**

Rellenar la hoja de inscripción y entregar a los entrenadores de los clubes para su tramitación a la FAR **CON ANTERIORIDAD AL 27 DE SEPTIEMBRE DE 2019.**